

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.5я73
Л88

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2017 г.

Составители: старшие преподаватели кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова
И.Л. Александрович, Е.В. Михаленок

Рецензенты:
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*;
директор СДЮШОР «Олимпиец» *П.Т. Станский*

Л88 **Лыжный спорт и методика преподавания** : методические рекомендации / сост. : И.Л. Александрович, Е.В. Михаленок. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.

В рекомендациях представлены поурочные планы проведения основной части занятий по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» для студентов 2, 3 курсов факультета физической культуры и спорта.

Данное издание предназначено для студентов и преподавателей университета.

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
2 КУРС. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1–10	5
3 КУРС. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1(11)–10(20)	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	38
ЛИТЕРАТУРА	39

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Цель преподавания общего курса «Лыжный спорт и методика преподавания» на факультете физической культуры и спорта – ознакомить студентов с основами теории и методики преподавания лыжного спорта, вооружить знаниями и умениями, необходимыми для правильного подбора и применения средств лыжного спорта процессе физического воспитания различных групп населения. При этом одной из главных задач является обучение студентов технике передвижения на лыжах. Решение задач обучения на 2 и 3 курсах проходит в течение 20 занятий.

К настоящему времени вопросы обучения технике передвижения на лыжах разработаны практически исчерпывающим образом. Но эти рекомендации предназначены для использования в условиях ДЮСШ или спортивных секций; сезонной подготовки или круглогодичной подготовки.

Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части – посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Правильный подбор упражнений, выполняемых в движении и на месте, способствует улучшению работы органов дыхания и кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Упражнения подготовительной части занятия должны соответствовать его задачам. Варианты подготовительной части практического занятия описаны в методических рекомендациях.

В данных методических рекомендациях представлено содержание основной части практических занятий для студентов 2, 3 курсов факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания».

2 КУРС ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1–10

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Задачи: 1. Изучить «Инструкции по охране труда при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту»
2. Обучить правильному подбору лыжного инвентаря.
3. Ознакомить с основными требованиями к одежде лыжника в зависимости от погодных условий.
4. Строевые приемы с лыжами и на лыжах
5. Подготовка учебной площадки, тренировочной лыжни и учебного склона.

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач обучения на занятии.

Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление студентов с «Инструкцией по охране труда при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий, соревнований по лыжному спорту».

Роспись студентов в ведомости регистрации инструктажа по технике безопасности.

2. Обучить правильному подбору лыжного инвентаря.

Рассказать студентам о необходимых требованиях при выборе лыжного инвентаря (лыж, палок и ботинок), а также о правильном использовании, хранении и уходе.

3. Ознакомление с основными требованиями к одежде лыжника.

Рассказать об основных требованиях, предъявляемых к выбору одежды для занятий лыжным спортом. Одежда выбирается в зависимости от погодных условий.

4. Выполнение строевых команд с лыжами:

При выполнении команды «Становись!» скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде «Равняйся!» прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо.

По команде «Смирно!» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед.

По команде «Вольно!» ослабив одну ногу, принимается свободное положение.

Перестроение в колонну по одному и в одну шеренгу, перестроения из шеренги в колонну.

Строевая стойка на лыжах принимается по команде «Смирно!»: голова прямо, палки стоят около креплений, верхние концы немного отводятся от себя.

По команде «Равняйся!» голова поворачивается направо, верхние концы палок подтягиваются к груди.

5. Учебная площадка – место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Наиболее подходящее место поляна в лесу или в парке. В зависимости от количества студентов выбираются размеры площадки (для группы 12-15 чел. 100х40 м). При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8-10 м, отсюда в зависимости от общего количества студентов и рассчитываются размеры площадки. Форма учебной площадки – лучше в виде вытянутого четырехугольника с закругленными углами.

Тренировочная лыжня – для дальнейшего совершенствования навыков, развития физических качеств. Форма тренировочной лыжни может быть различной: круг, овал. Длина круга от 500м до 3 км.

Учебные склоны – служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. При возможности необходимо подобрать 2-3 склона различной крутизны, рельефа и длины. Длина склона от 50 до 150 м, крутизна от 5 до 15 градусов.

Практическое занятие № 2 **(2 часа)**

Задачи: 1. Обучить технике попеременному двухшажному ходу. Скользящий шаг.

2. Повороты на месте, спуски, подъем ступающим шагом.

3. Развивать выносливости.

1. – и.п. основная стойка, имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, руки внизу. Вернуться в и.п. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги.

- и.п – стойка лыжника, имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая (кисть имитирует держание палки). Не допускать покачиваний туловища, приседаний.

- и.п. стойка лыжника на левой ноге. Имитируя работу рук, на каждый шаг вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

- повторить предыдущее упражнение, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

- и.п. стойка лыжника на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой назад, т.е. имитировать мах ногой.

- повторить предыдущее упражнение, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

- и.п. стойка лыжника, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в и.п.

- и.п. стойка лыжника, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, следить за правильным выносом рук.

- и.п. стойка лыжника, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

- шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

2. Повороты на месте:

- поворот переступанием а месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- поворот махом левой/правой лыжей на 180 градусов;

- прыжком с опорой и без опоры на палки.

Спуски с гор различных стойках (высокая, средняя, низкая).

- показать на месте высокую, среднюю и низкую стойки

- на небольшом склоне проехать во всех стойках (не ехать на прямых ногах, не наклоняться сильно вперед и назад, оптимально распределить центр тяжести, не выставлять палки вперед).

- проехать на более крутом склоне во всех стойках

Ступающий шаг. Владение навыка полного переноса веса тела с одной ноги на другую.

3. Прохождение дистанции по тренировочной лыжне от 2 до 3 км.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Задачи: 1. Повторить техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг.

2. Обучить элементам горнолыжной техники (способы торможения).
3. Закрепить технику поворотов на месте.
4. Развитие выносливости.

1. а) показ и объяснение техники скользящего шага (заострить внимание на подседании, отталкивании и переносе массы тела с одной ноги на другую)

б) по разделениям медленно выполнить скользящий шаг из положения фазы свободного скольжения

в) после разбега ступающим шагом сделать несколько скользящих шагов, акцентируя внимание на отталкивании и длительном скольжении на одной лыже

г) под уклон 2-4 градуса выполнить несколько скользящих шагов с акцентом на энергичное отталкивание, мах ногой и перенос массы тела с одной ноги на другую

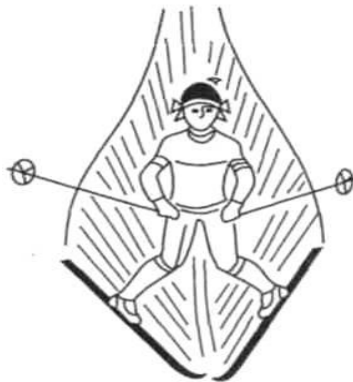
д) то же с длительным одноопорным скольжением

е) прохождение отрезков 20-30 метров с учетом количества шагов

ж) передвижение по учебному кругу скользящим шагом

з) передвижение по слабо-пересеченной местности попеременным двухшажным ходом

2. Упражнения для освоения техники торможения «плугом»:



а) развести пятки лыж, носки вместе, закантовать лыжи на внутренние ребра с помощью сведения коленных суставов. Туловище наклонить вперед, палки держать кольцами назад;

б) выполнить спуск в основной стойке, плавно надавливая пят-

ками, развести лыжи в стороны, носки лыж должны находиться вместе. Торможение выполнить в конце спуска.

в) совершенствовать технику на склонах различной крутизны.

- Упражнения для освоения техники торможения «упором»:

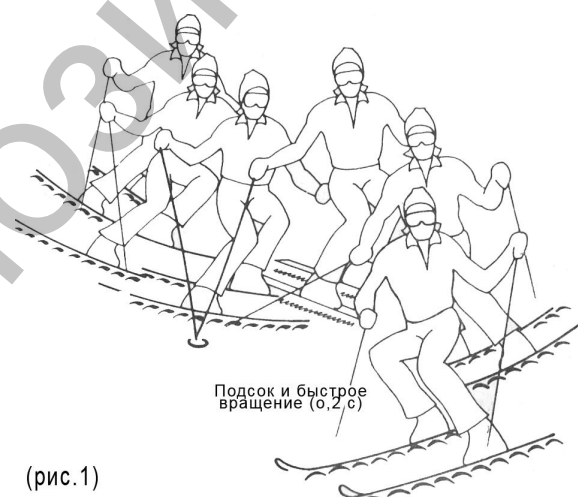


а) и.п. основная стойка. Перенести вес тела на одну лыжу, пятку второй отвести на небольшой угол. Носки лыж свести вместе, палки держать кольцами назад. Вернуться в и.п.;

б) выполнить спуск на пологом прямом склоне в основной стойке. Перенести вес тела на одну лыжу, отвести пятку второй на небольшой угол и закантовать на внутреннее ребро. Носки лыж сблизены и удерживаются на одном уровне;

в) выполнить предыдущее упражнение при спуске наискось.

- Упражнения для освоения техники торможения боковым соскальзыванием:



(рис.1)

- и.п. основная стойка. Слегка присесть и толчком обеих ног с одновременным поворотом туловища повернуть пятки лыж в сторону, закантовать лыжи;

- выполнить предыдущее упражнение на пологом спуске;

- выполнить на склонах различной крутизны.

3. Игры и эстафеты с включением спусков, передвижения ступающим и скользящим шагом, поворотов переступанием вокруг пьоток, носков лыж и махом.

4. Прохождение дистанции по тренировочной лыжне от 2 до 3 км.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Задачи: 1. Разучить технику одновременного бесшажного хода.
2. Закрепить элементы горнолыжной техники (способы торможения)
3. Обучить техники поворотов в движении.

1. Имитационным упражнениям для овладения техники одновременного бесшажного хода.

а) и.п. стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки немного согнуты в локтях и вынесены вперед. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки выпрямлены вдоль туловища. Затем мах вперед и выпрямление туловища и возвращение в и.п. Не допускать приседаний, равномерно распределить массу тела на обе ноги.

б) повторить упражнение с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

в) повторить предыдущее упражнение с лыжными палками.

Обучение одновременному бесшажному ходу

а) имитация на месте с палками (палки ставятся чуть впереди ботинок под углом 50-60 градусов, руки слегка согнуты в локтевом суставе. Толчок заканчивается полным разгибанием рук)

б) показать одновременный бесшажный ход на равнине и под уклон

в) передвижение одновременным бесшажным ходом под счет:

- Раз – вынос палок вперед

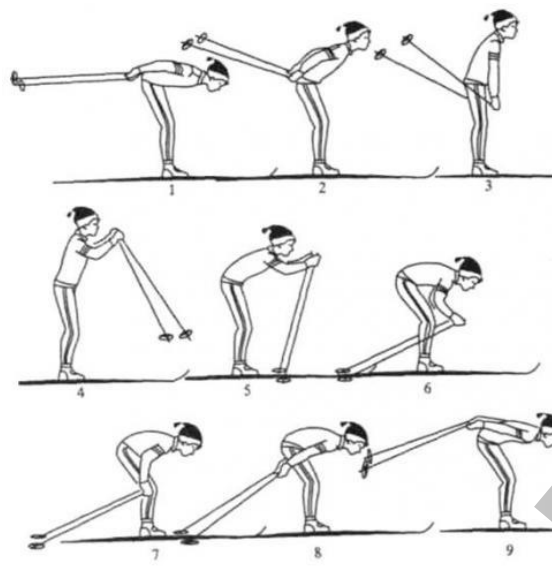
- Два – постановка палок на снег

- Три – толчок руками до полного выпрямления рук с наклоном

вперед

г) одновременный бесшажный ход на равнине

д) одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне



2. а) многократное выполнение торможения «плугом», упором на склоне крутизной 10-12 градусов (подниматься изученными способами)

б) игры и игровые задания на склонах крутизной до 12 градусов

3. Поворот переступанием:

а) перенос массы тела на наружную в повороте лыжу и энергичное отталкивание ею при отведении в сторону носка внутренней лыжи;

б) наклон туловища вперед и в сторону поворота.

Поворот упором:

а) внешнюю в повороте лыжу поставить пяточной частью под углом, закантовать на внутреннее ребро, соединить при этом колени;

б) наклонить туловище внутрь поворота.

Поворот «плугом»:

а) разведение пяточной части обеих лыж в стороны без отрыва их от опоры;

б) закантовка лыж при прохождении поворота.

Поворот на параллельных лыжах:

а) при прохождении поворота на параллельных лыжах переместить массу тела на внутреннюю в повороте лыжу с наклоном туловища внутрь поворота.

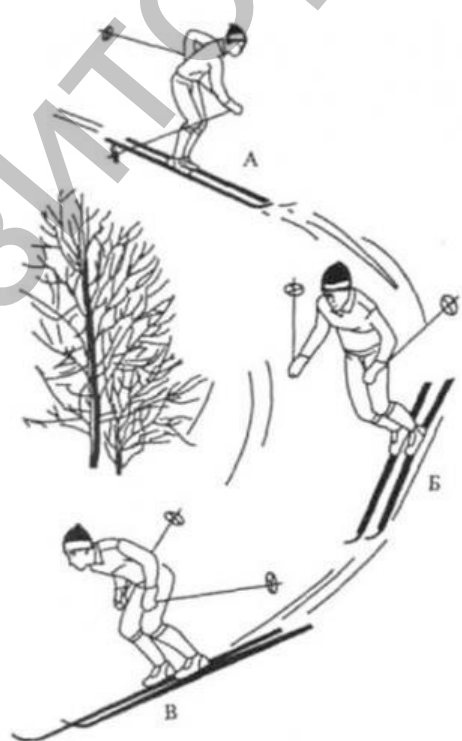
б) на маленьком склоне (внизу) выполнить поворот переступанием, вправо, влево медленно

в) на большем склоне тоже самое

г) на месте показать поворот «упором» вправо, влево

д) на маленьком склоне медленно

е) на большем склоне тоже самое.



Практическое занятие № 5 (2 часа)

- Задачи:** 1. Повторить технику одновременного бесшажного хода.
2. Разучить технику переходов с хода на ход.
3. Обучить элементам горнолыжной техники (боковое соскальзывание).
4. Развитие выносливости.

1. а) равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;

б) активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения;

в) небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками;

г) небольшое приподнимание на носки перед постановкой палок на опору для усиления навала туловища на палки в начале толчка.

д) прохождение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом.

2. Обучение переходам с одновременного хода на попеременный двухшажный ход и наоборот

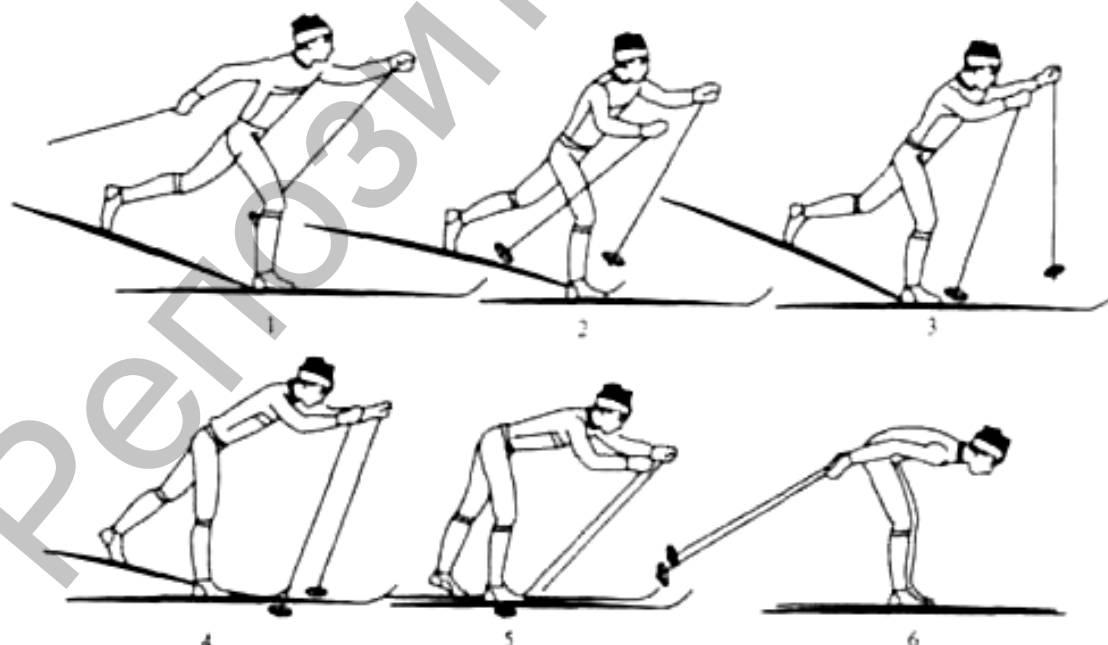
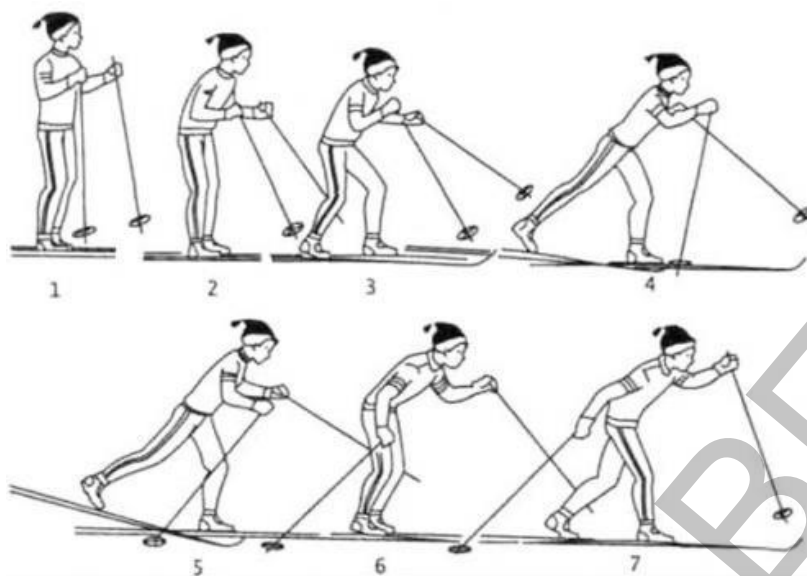


Рис. Переход без шага

<p><u>Переход без шага выполняется следующим образом:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога. 2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой. 3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки. 4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища. 5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной. 6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении. 	<p>Отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.</p>	<p>Для устранения указанных ошибок необходимо повторить способы ходов, выполнить все движения по разделам под команду преподавателя. В дальнейшем мелкие ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне.</p>
---	---	--



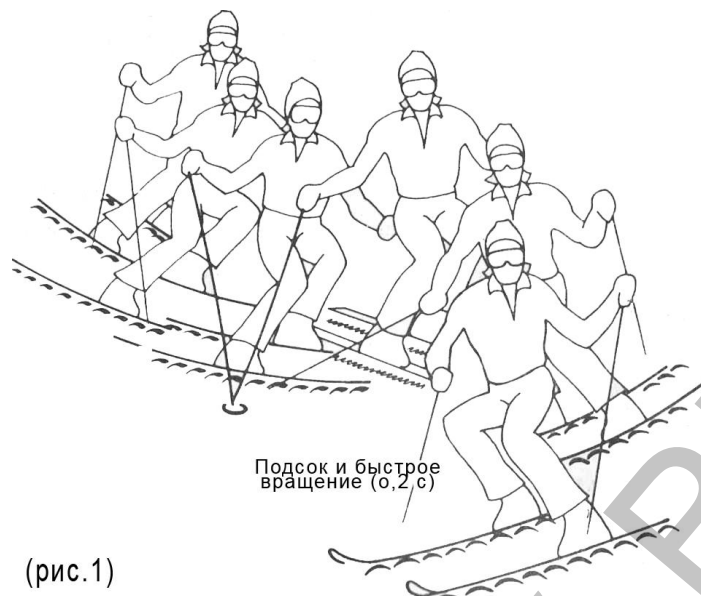
Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному (прямой переход)

<p>1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.</p> <p>2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.</p> <p>3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.</p> <p>4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.</p>	<p>Отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.</p>	<p>Исправление происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений преподавателем</p> <p>1. Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.</p> <p>2. Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.</p>
--	--	--

<p>5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.</p> <p>6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.</p> <p>7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.</p>		<p>3. Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.</p> <p>4. Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища («навал»): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия.</p>
--	--	---

- показать по лыжне перед строем;
- имитация движения на месте без палок и с палками. Обратить внимание на координацию движений при переходе;
- дать попробовать выполнить медленно под счет: (раз, два, три –толчки одновременно, четыре –вынос левой руки вперед, правая назад, координация с ногами);
- проехать медленно 3-4 круга, выполнив под счет 3-4 перехода;
- выполнить то же, но в другой последовательности – идти попеременным двухшажным ходом и перейти на одновременный.

**3. Упражнения для освоения техники торможения боковым со-
скальзыванием:**



(рис.1)

<p>Торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж) применяется, когда спортсмену необходимо остановиться и спуститься дальше по склону, добываясь бокового скольжения за счет раскантировки лыж. Торможение выполняется следующим образом. При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.</p>	<p>Применяется торможение упором</p>	<p>Изучить торможение боковым соскальзыванием используются подводящие упражнения, применяемые для поворота на параллельных лыжах из упора. При обучении девушек этому способу торможения необходимо избегать очень крутых склонов.</p>
--	--------------------------------------	--

- и.п. основная стойка. Слегка присесть и толчком обеих ног с одновременным поворотом туловища повернуть пятки лыж в сторону, закантовать лыжи;

- выполнить предыдущее упражнение на пологом спуске;

- выполнить на склонах различной крутизны.

4. Прохождение дистанции по тренировочной лыжне от 2 до 3 км.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Задачи: 1. Разучить технику одновременного одношажного хода.

2. Повторить технику переходов с хода на ход.

3. Закрепить элементы горнолыжной техники.

4. Развивать выносливость.

1. имитационным упражнениям для овладения техникой одновременного одношажного хода

а) и.п стойка лыжника, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в и.п. При повторении поочередно выполнять мах правой и левой ногами;

б) и.п. одноопорное положение на левой, правая отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища;

в) имитация хода на месте (без палок) – выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируя толчок) и перейти в одноопорное положение.

г) шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставлением маховой ноги к опорной.

Обучение одновременному одношажному ходу

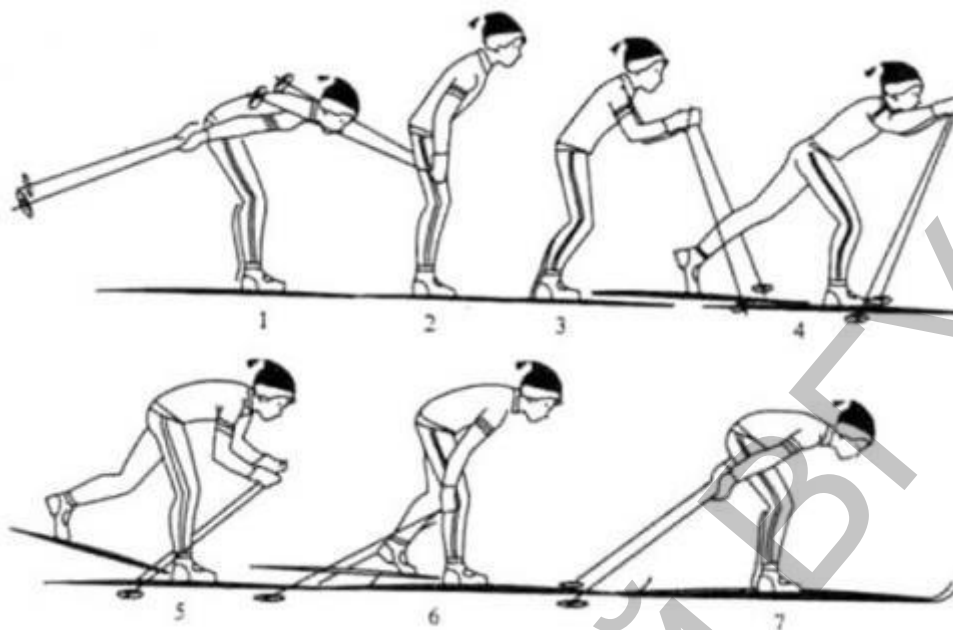


Рис. Одновременный одношажный ход

<p><u>Основной вариант</u> выполняется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах. 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных хо- 	<p>Согласованности работы рук и ног</p> <p>Преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.</p>	<p>Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги</p>
---	---	--

<p>дах. 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносятся вперед и представляется к опорной в момент окончания толчка руками. 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.</p>		
---	--	--

- а) показ и имитация на месте с палками
- б) показать одновременный одношажный ход на равнине (стартовый вариант и основной вариант)
- в) передвижение одновременным одношажным ходом под счет:
 - Раз – вынос палок и отведение ноги назад
 - Два – постановка палок на снег и толчок руками и ногой
- г) пройти одновременным одношажным ходом по равнине и в небольшой подъем.

- 2. а) показ и объяснение техники переходов в сочетании с ходами
- б) выполнение переходов под счет учителя в шеренге
- в) то же под собственный счет учеников

3. Игры и игровые задания на склонах крутизной до 12 градусов с задачей совершенствования элементов горнолыжной техники.

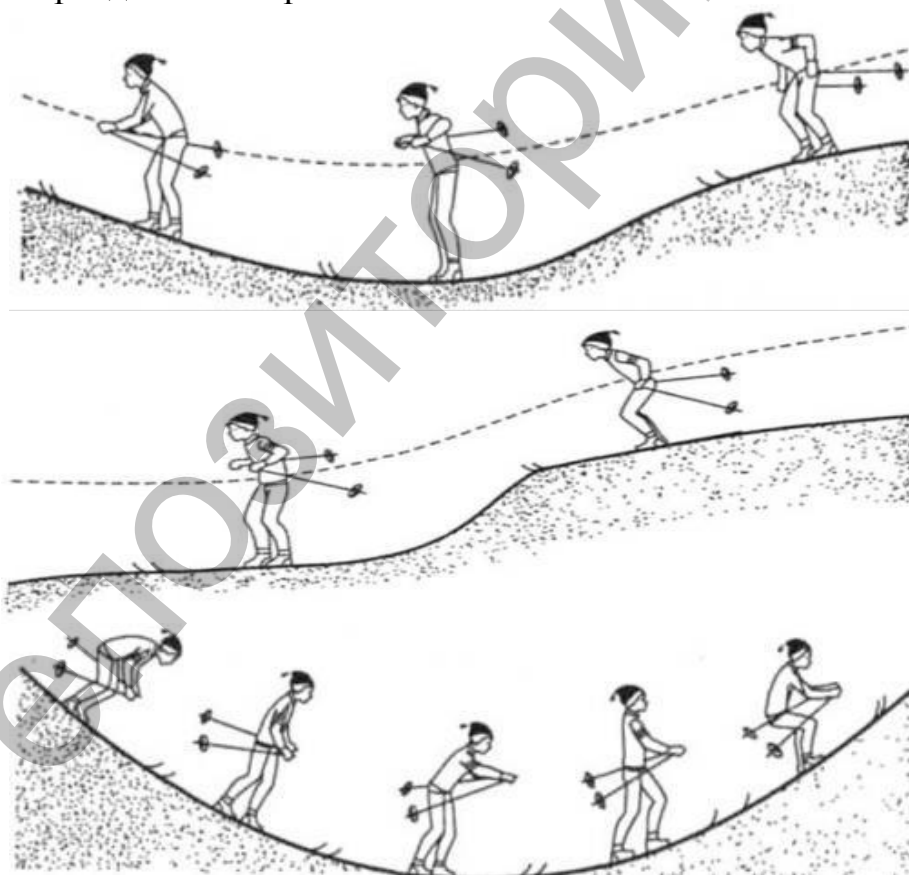
4. Прохождение дистанции по тренировочной лыжне от 4 до 6 км.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

- Задачи:** 1. Повторить технику одновременного одношажного хода.
2. Разучить технику преодоления неровностей.
3. Развивать выносливость

1. а) поочередное отталкивание правой и левой ногой;
б) выполнение отталкивания ногой при выносе рук вперед;
в) постановка палок почти вертикально и незначительно впереди носка ботинка;
г) почти полное разгибание туловища при махе руками вперед и точке ногой.
д) прохождение по учебному кругу одновременным одношажным ходом.

2. Преодоление неровностей на склоне.



Спад – увеличение крутизны склона;

Выкат – уменьшение крутизны склона;

Мелкие неровности: бугры, впадины, уступы и выступы.

Подготовительные упражнения для овладения техникой преодоления неровностей на склоне:

- многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке;

- подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона возвращаться в основную стойку;

- преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Выбрать склон где есть бугор и впадина

Показать на небольшой скорости самой

При подъезде к «бугру» необходимо: сначала выпрямиться, при наезде на бугор присесть, пройти его вершину в группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, необходимо быстро выпрямиться.

При преодолении впадины или ямы необходимо: подъезжая к впадине, следует снизить высоту (принять более низкую стойку), проезжая впадину – выпрямить ноги, выезжая из нее – вновь присесть.

Дать пройти сначала «бугор» - 2-3 раза, потом «яму» - 2-3 раза.

3. Прохождение дистанции по учебному кругу 5 км., 10 км.

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Задачи: 1. Разучить технику одновременного двухшажного хода.
2. Повторить технику преодоления неровностей.
3. Развивать выносливость.

1 а) показ и имитация на месте с палками

б) показать одновременный двухшажный ход на равнине

в) передвижение одновременным двухшажным ходом под

счет:

- Раз – выпрямление, вынос палок и первый шаг

- Два – второй шаг и постановка палок на снег

- Три- отталкивание палками и приставление толчковой ноги

г) имитация в шеренге под счет учителя

д) имитация под свой собственный счет

е) пройти одновременным двухшажным ходом по равнине и в небольшой подъем.

2. Показ и объяснение техники преодоления неровностей

Спуски со склонов крутизной 8-12 градусов, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

3. Прохождение дистанции по учебному кругу 5 км., 10 км.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

- Задачи:**
1. Повторить технику одновременного двухшажного хода.
 2. Контроль выполнения техники классических ходов.
 3. Развитие двигательных качеств.
1. а) показ и объяснение техники с целью уточнения требований;
б) опробование техники с учетом требований под счет учителя
в) опробование техники с учетом требований под свой собственный счет
 2. а) показ и объяснение техники классических ходов;
б) опробование ходов с учетом требований;
в) выполнение ходов на оценку;

3. Развитие двигательных качеств.

Игра: « Быстрая команда»

Все участники делятся на несколько команд по 5–6 человек в каждой. Команды, накатав себе лыжню, выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первые номера передвигаются по лыжне до разворотного флажка, огибают его и, возвращаясь, передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Построение, подведение итогов занятия. Возвращение на лыжную базу.

Практическое занятие № 10 (2 часа)

- Задачи:**
1. Прием контрольных нормативов по дистанции (3 км. – дев., 6 км. – юн.)
 2. Подведение итогов сдачи контрольных нормативов лыжной гонки и техники классических ходов.

1. Проведение соревнований в группе. Следить за соблюдением правил соревнований.

Соревнования:

юноши – 6 км;

девушки – 3 км;

Объявление результатов соревнований у девушек и юношей.

Выставление итоговой оценки каждому студенту.

2. Выставление оценок за каждый ход и средний балл по всем разновидностям классических лыжных ходов.

3 КУРС ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 1(11)–10(20)

Практическое занятие № 1(11) (2 часа)

Задачи: 1. Изучить «Инструкции по охране труда при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту»
2. Подбор лыжного инвентаря.
3. Повторить приемы владения лыжами.
4. Подготовка учебной площадки, тренировочной лыжни и учебного склона.

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач обучения на занятии.

Ознакомление студентов с «Инструкцией по охране труда при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий, соревнований по лыжному спорту».

Роспись студентов в ведомости регистрации инструктажа по технике безопасности.

2. Обучить правильному подбору лыжного инвентаря.

Рассказать студентам о необходимых требованиях при выборе лыжного инвентаря (лыж, палок и ботинок), а также о правильном использовании, хранении.

3. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах.

Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

4. Учебная площадка. Выбрать наиболее подходящее место поляны в парке. В зависимости от количества студентов выбираются размеры площадки (для группы 12-15 чел 100х40м). При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8-10 м, отсюда в зависимости от общего количества студентов и рассчитываются размеры площадки. Форма учебной площадки – в виде вытянутого четырехугольника с закругленными углами.

Тренировочная лыжня – для дальнейшего совершенствования навыков, развития физических качеств. Форма тренировочной лыжни в виде – круг. Длина – 3 км.

Учебные склоны – для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. При возможности необходимо подобрать 2-3 склона различной крутизны, рельефа и длины. Длина склона – 50 метров, крутизна от 5 до 15 градусов.

Практическое занятие № 2(12) (2 часа)

- Задачи:** 1. Обучить технике полуконькового хода.
2. Повторить навыки попеременного двухшажного классического хода.
3. Закрепить навыки строевых приемов с лыжами и на лыжах.
4. Развивать выносливость.

1. Иммитационные упражнения

И.П. – стойка лыжника, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).

И.П. – свободное скольжение на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне глаз. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течение всего упражнения сохранять равновесие на правой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

И.П. – свободное скольжение на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

И.П. – свободное скольжение на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр. 3, при выпад в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

И.П. – стойка лыжника, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочтании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) с махом руками вперед, при повторении менять толчковую ногу и глубину подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками). Во время имитации в движении при махе руками вперед происходит вынужденная остановка. Чтобы имитация была более динамичной, этот простой следует заменить выполнением 3-4 обычных дополнительных

шагов. Но для сохранения специфичной для полуконькового хода координации движений первый после дополнительного прохода коньковый шаг надо начинать из двухопорного положения, когда ноги находятся рядом.

Повторить упр. 5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

Научить занимающихся отталкиванию ногой отведением со сгибанием ее.

а) имитация и. п. для начала выведения маховой ноги вперед в сторону: стоя обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук на уровне головы; ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей (левой) ногой;

б) из и. п. для выполнения упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед-в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи к направлению движения – 16–24°) и возвращение в и.п.;

в) то же, но при выведении маховой (правой) ноги вперед-в сторону на выпад сгибание ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками;

г) при спуске наискось активное отталкивание нижней лыжей из и. п. для выполнения упр. 1;

д) отталкивание ногой отведением при спуске прямо под уклон 2–3 ° и на равнине.

Научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук.

а) полуконьковый ход под уклон 2–3°, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками;

б) то же с активным отталкиванием руками.

Методические указания:

Упр. 1 и 2 вначале выполнять на лыжне, проложенной на косогоре (2–3°). Контролировать начало отталкивания руками с отведением маховой ноги вперед- в сторону на выпад. И. п. для начала работы рук: они вынесены вперед-вверх на уровень глаз и согнуты в локтевых суставах под углом 90–100°. Палки на снег ставить под углом 70–80°. Отталкивание руками начинать за счет активного наклона туловища, руки сохраняют удерживающее положение (суста-

вы «блокированы»). При наклоне туловища под углом 30–35° отталкиваться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах. Кисти рук проходят на уровне коленных суставов.

Совершенствовать технику хода в целом.

а) передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем;

б) то же со сменой через каждые 8–10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т.д.);

в) чередование полуконькового и одновременного бесшажного ходов, хронометраж при повторном прохождении отрезков 100–150 м с соревновательной скоростью.

Методические указания:

Занимающиеся должны сохранять ритм передвижения при смене толчковой ноги, данные хронометража доводить до сведения занимающихся. Целесообразно включить передвижение полуконьковым ходом с более длинными палками (выше плеч) и определить оптимальную длину палок для каждого спортсмена.

2. Передвижение по слабо-пересеченной местности попеременно двухшажным ходом. (1.8 км)

3. Выполнение приемов владения лыжами:

а) прыжки на месте с отрыванием только носков лыж;

б) прыжки на месте со смещением носков лыж в стороны;

в) прыжки на месте с опорой на палки, отрывая пятки лыж;

г) продвижение приставными шагами, разглаживая снег ногой, отставленной в сторону;

д) седы рядом с лыжами и вставание с помощью палок и без них.

4. Передвижение по тренировочной лыжне 3 км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 3(13)

Задачи: 1. Обучить технике одновременного одношажного конькового хода.

2. Закрепить технику полуконькового хода.

3. Повторить элементы горнолыжной техники (скользящий бег, спуски, способы торможения)

4. Развивать выносливость.

1. Иммитационные упражнения

а) И.П. – стойка лыжника, руки впереди, кисти на уровне глаз. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

Шаговая имитация хода на месте.

б) И.П. – стойка лыжника, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед - вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге выпаде вперед - влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратит внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.

в) повторить упр. 2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.

г) шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

д) прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально нагруженным.

Научить занимающихся согласовывать работу ног и рук.

а) имитация по разделениям на два счета из и. п., когда обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге с отведением в сторону на 16–24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной и носок лыжи также повернут в сторону на 16–24°, согнутые в локтевых суставах руки вынесены вперед; на счет «раз» – отталки-

вание левой (правой) ногой с выносом другой ноги махом вперед в сторону и постепенным переносом на нее массы тела лыжника, сочетающееся с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «и» обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже – вынос палок (кольцами к себе) согнутыми в локтевых суставах руками, принятие и. п. для выполнения счета «раз»;

б) то же при движении под уклон 2–3°;

в) слитная имитация хода;

Методические указания:

Сначала имитировать ход (упр. 1–2) без лыжных палок. Толчок руками (короткий) начинать с навала туловища на палки.

Совершенствовать технику хода в целом.

а) передвижение одновременным одношажным коньковым ходом с различной скоростью на равнине и подъемах различного профиля;

б) передвижение при тех же условиях поочередно одновременным одношажным и двухшажным коньковыми ходами

Методические указания:

В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию (группироваться) следует плавно.

2. а) передвижение по учебному кругу полуконьковым ходом медленно под счет;

б) то же со средней скоростью;

в) передвижение по учебно-тренировочной лыжне полуконьковым ходом в сочетании с другими ходами (3 км);

3. а) спуски в различных стойках со склонов 8-10 градусов, подниматься скользящим бегом;

б) спуски в различных стойках со склонов 8-10 градусов, выполняя торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием.

4. Передвижение по тренировочной лыжне 3 км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 4(14) (2 часа)

Задачи: 1. Обучить технике одновременного двухшажного конькового хода.

2. Закрепить технику одновременного одношажного конькового хода.

3. Совершенствовать технику полуконькового хода.

4. Развивать выносливость.

1. Имитационные упражнения:

а). И.П. – стойка лыжника, руки за спину. Поочередные отведения назад в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге. Следить за переносом массы тела с одной ноги на другую и полным выпрямлением отводимой в сторону ноги, сохраняя наклон туловища.

б). И.П. – стойка лыжника, имитация движений ног и рук на месте. Повторить, как в упр. 1, поочередные отведения ног назад в сторону, добавив одновременный мах руками вперед (кисти на уровне головы) при отведении левой ноги и одновременный толчок руками (кисти за бедро) на движение в сторону правой ноги. Не допускать выпрямления туловища. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

в) повторить упр. 2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад в сторону ноги. При каждом отведении ноги следить за небольшим приседанием на опорной ноге и удержанием на ней всей массы тела. Соблюдать последовательность маховых и толчковых движений руками.

г). И.П. – стойка лыжника, шаговая имитация хода на месте. При одновременном махе руками вперед выполнить шаг-выпад вперед - вправо и перенести массу тела на правую ногу, левую ногу подтянуть к правой и держать на весу. Затем сделать шаг-выпад вперед - влево с переносом массы тела на левую ногу и одновременным отталкиванием руками. Контролировать согласованную последовательность в махе руками на первый шаг и толчке – на второй шаг в каждом цикле хода. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

д) повторить упр. 4, заменив шаг - выпад на прыжок-выпад вперед в сторону. При повторении сохранять наклон туловища, контролировать положение рук при одновременных маховых и толчковых движениях соответственно на первый и второй прыжки в цикле.

е) шаговая имитация хода в движении. На первый шаг вперед в

сторону выполнять одновременный мах руками вперед, на второй шаг вперед и в другую сторону делать одновременный толчок руками. При повторении изменять длину и частоту шагов, а также чередовать махи и отталкивания руками под правую и левую ноги. Выполнять без палок и с лыжными палками, полностью переносить массу тела на опорную ногу в каждом шаге.

ж) повторить упр. 6 в прыжковой имитации в движении. Выполняя сильный и быстрый толчок ногами, выталкиваться не вверх, а вперед, не допускать больших поперечных перемещений и отведения плеч в сторону.

з) шаговая имитация правостороннего варианта хода. При махе руками вперед сделать шаг-выпад в правую сторону, т.е. впереди в опорном положении находится правая нога. При одновременном толчке руками выполнить шаг-выпад влево. Следить за сохранением характерного признака правостороннего варианта – руки и правая нога – впереди (без палок и с лыжными палками).

и) шаговая имитация левостороннего варианта хода, когда при выполнении первого шага в цикле хода руки и левая нога впереди т.е. одновременный мах руками вперед сочетается с выпадом ноги в левую сторону и переносом массы тела на левую ногу, а при отталкивании руками делают шаг-выпад в правую сторону полностью загружал уже правую ногу (без палок и с палками).

Научить согласовывать работу ног и рук.

1) имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: лыжник стоит на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону под углом 16–24° носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16–24°, кисти рук лыжника на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед; на счет «и» – отталкивание левой (правой) ногой, вынос другой ноги махом вперед в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначить скольжение на одной лыже); на счет «раз» – обозначение отталкивания руками, отталкивание правой (левой) ногой и плавный перенос массы тела на левую (правую) лыжу, руки сзади;

2) то же при движении под уклон 2–3°;

3) слитная имитация хода;

4) то же на равнине, на подъеме крутизной 2–6°.

Методические указания:

Упр. 1 и 2 вначале выполнять без лыжных палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: раньше ставить на снег палку, одноименную толчковой ноге, в данном случае левую.

Совершенствовать технику хода в целом.

Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различных подъемах.

Методические указания: Начинать изучение цикла хода следует с изучения отталкивания левой и правой ногой. Угол отведения в сторону носка лыжи при отталкивании ногой к ее кантованию изменять с учетом крутизны подъема, жесткости трассы.

2. Передвижение по учебно-тренировочной лыжне одновременным одношажным коньковым ходом (1 км).

3. Интервальная тренировка с задачей совершенствования техники полуконькового хода на повышенных скоростях 3*300 метров.

4. Передвижение по тренировочной лыжне 3 км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 5(15) **(2 часа)**

Задачи: 1. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода.

2. Совершенствовать технику одновременного одношажного конькового хода

3. Повторить технику поворотов на месте и в движении

4. Развивать выносливость

1. а) показ и объяснение техники одновременного двухшажного конькового хода;

б) выполнение хода под счет преподавателя в шеренге;

в) то же под собственный счет студентов.

2. Передвижение по учебному кругу одновременным одношажным коньковым ходом;

3. а) показ и объяснение техники поворотов;

б) выполнение поворотов на месте в разные стороны.

Повороты на месте:

Переступанием вокруг пяток лыж – массу тела перенести на левую ногу, а носок правой ноги отвести в сторону. Массу тела перенести на правую ногу, а левую приставить. Палки переставлять одновременно с одноименной ногой. При выполнении этого поворота пятки лыж от снега не отрывать.

Переступанием вокруг носков лыж – выполняется аналогично с предыдущим способом, при этом носки лыж не отрывают от снега.

Поворот махом – применяется для необходимости развернуться на 180°. Для выполнения поворота массу тела перенести на левую лыжу, правую вместе с палкой оторвать от снега и развернуть на 180°. Затем перенести массу тела на правую лыжу, а левую приставить.

Поворот прыжком – нужно присесть, затем оттолкнуться и развернуть лыжи в воздухе на необходимый угол.

Повороты в движении:

а) показ и объяснение техники поворотов;

б) выполнение поворотов на месте в разные стороны;

Поворот переступанием с внутренней лыжи – при спуске перенести массу тела на наружную по отношению к повороту лыжу, а внутреннюю отвести носком в сторону поворота. Затем перенести массу тела на внутреннюю лыжу, наружную приставить с толчком, и скользить в измененном направлении.

Поворот переступанием с наружной лыжи – при повороте массу тела перенести на внутреннюю лыжу, а наружную отставить пяткой в сторону. Массу тела перенести на наружную лыжу, а внутреннюю приставить.

Поворот «плугом» – применяется для изменения направления движения. Перед поворотом принять положение «плугом». Чтобы повернуть вправо, масса тела переносится на левую лыжу. Загружать лыжу надо плавно, надавливая каблук ботинка и отводя туловище в сторону противоположную повороту. Таким образом происходит поворот в сторону, противоположную загруженной лыже.

Поворот «упором» применяется при спуске наискось. Принять положение упором, носок наружной лыжи выдвинуть вперед на 10-15 см вперед и загрузить ее массой тела.

4. Передвижение по тренировочной лыжне 3 км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 6(16) **(2 часа)**

Задачи: 1. Обучить технике попеременного двухшажного конькового хода.

2. Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода

3. Повторить технику преодоления неровностей.

4. Развивать выносливость.

1. а) И.П. – стойка лыжника, имитация попеременной работы рук, как в аналогичном классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкивании.

б) И.П. – стойка лыжника, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на непрерывную и поочередную смену опорной ноги.

в) И.П. – стойка лыжника, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад в сторону левую руку нужно держать сзади, а правую впереди. Повторить движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги соблюдая их разноименность.

г) шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

д) шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед - вправо и затем вперед- влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

е) повторить упр. 5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода – в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

Научить согласовывать работу ног и рук.

а) имитация хода по разделениям на два счета из и. п., когда обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на $16-24^\circ$ носком лыжи, другая нога подтянута к опорной ноге и носок лыжи повернут в сторону на $16-24^\circ$, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; на счет «раз» – отталкивание левой (правой) ногой с постепенным переносом массы тела на правую (левую) лыжу и обозначение отталкивания правой (левой) рукой, вынос левой (правой) руки вперед; на счет «Два» – то же с другой ноги; 2) то же при движении на равнине; 3) слитная имитация хода; 4) то же на подъеме $3-8^\circ$; 5) преодоление подъема $8-12^\circ$ «елочкой» с попеременной работой рук.

Методические указания:

Упр. 1 и 2 вначале выполнять без палок. Отталкиванию ногой должен предшествовать подсед (группировка). При выполнении упр. 4

активно отталкиваться нижней лыжей с ребра и выносимую вперед руку с палкой ставить сзади опорной ноги.

Совершенствовать технику хода в целом.

а) передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны;

б) передвижение в подъемы различной крутизны поочередно попеременным коньковым ходом и одновременным двухшажным и одношажным коньковыми ходами.

Методические указания:

Повышать эффективность толчков ногами и руками, контролируя силу, направление и завершенность их. Обучать спортсменов согласованно работать ногами и руками в вариантах коньковых ходов можно начинать в бесснежный этап подготовки. В это время спортсмены могут выполнять упражнения, используемые при решении первых задач, но не передвигаясь на лыжах, а имитируя варианты коньковых ходов.

2. Равномерная тренировка с задачей совершенствования техники одновременного двухшажного конькового хода.(2 км).

3. Выполнить несколько подготовительных упражнений на ровном склоне:

- многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке;

- подобрать на склоне 2-3 предмета (варежку, флажок), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку;

- преодоление при спуске нескольких ворот с приседанием под ними и выпрямлениями между ними

4. Передвижение по тренировочной лыжне 3км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 7(17)

(2 часа)

Задачи: 1. Закрепить технику попеременного двухшажного конькового хода.

2. Повторить технику переходов с хода на ход.

3. Развивать выносливость.

1. а) показ и объяснение техники попеременного двухшажного конькового хода;

б) выполнение хода в шеренге под счет;

в) передвижение попеременным двухшажным коньковым ходом по учебному кругу;

2. а) показ и объяснение техники переходов с хода на ход;
б) выполнение переходов в шеренге под счет преподавателя;
в) выполнение переходов в шеренге под собственный счет ;
г) передвижение по учебному кругу изученными ходами применяя переходы;

3. Передвижение по тренировочной лыжне 3км (дев.), 6 км (юн).

Практическое занятие № 8(18) **(2 часа)**

Задачи: 1. Совершенствовать технику коньковых ходов на соревновательных скоростях.

2. Повторить элементы горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения, преодоление неровностей).

1. Контрольная тренировка:

юноши-2* 2,5 км;

девушки-2*1,5 км

2. а) показ и объяснение техники с целью уточнения требований;
б) опробование техники с учетом требований;
в) спуски со склонов крутизной до 12 градусов;
г) игры и эстафеты на склонах крутизной 12-16 градусов преодоления контруклонов в разные стороны.

Практическое занятие № 9(19) **(2 часа)**

Задачи: 1. Контроль выполнения техники коньковых ходов.

2. Совершенствовать технику изученных способов передвижения на лыжах.

3. Совершенствовать технику преодоления неровностей.

1. а) показ и объяснение техники коньковых ходов;
б) опробование ходов с учетом требований;
в) выполнение ходов на оценку.

2. Равномерная тренировка с задачей совершенствования техники изученных способов передвижения на лыжах (2 км).

3. а) Спуски со склонов крутизной до 12 градусов, преодолевая ворота из палок;

б) при спуске преодолеть один бугор;

в) при спуске преодолеть одну впадину (подниматься коньковыми ходами и «елочкой»).

Практическое занятие № 10(20) (2 часа)

Задачи: 1. Прием контрольных нормативов по дистанции (6км. – дев., 10 км. – юн.).

2. Подведение итогов сдачи контрольных нормативов лыжной гонки и техники коньковых ходов.

1. Соревнования:

юноши – 10 км;

девушки – 5 км;

Объявление результатов соревнований у девушек и юношей.

Выставление итоговой оценки каждому студенту.

2. Выставление оценок за каждый ход и средний балл по всем разновидностям коньковых лыжных ходов.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы лыжных гонок для студентов 2 курса

Оценка	Девушки (3 км)	Юноши (6км)
10	14 мин.	24 мин.
9	14 мин.30 сек.	24 мин.30 сек
8	15мин.15 сек.	25 мин.15 сек.
7	16 мин.	26 мин.
6	16 мин.15 сек.	26 мин.15 сек.
5	17 мин.30 сек.	27 мин.30 сек.
4	18 мин.	28 мин.
3	18 мин.30 сек.	28 мин.30 сек.
2	19 мин.15 сек.	29 мин.15 сек.
1	20 мин.	30 мин.

Нормативы лыжных гонок для студентов 3 курса ДО

Оценка	Девушки (5 км)	Юноши (10 км)
10	28 мин.	48 мин.
9	28 мин.30 сек.	48 мин.30 сек
8	29 мин.15 сек.	49 мин.15 сек.
7	30 мин.	50 мин.
6	30 мин.15 сек.	50 мин.15 сек.
5	31 мин.30 сек.	51 мин.30 сек.
4	32 мин.	52 мин.
3	32 мин.30 сек.	52 мин.30 сек.
2	33 мин.15 сек.	53 мин.15 сек.
1	34 мин.	54 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
2. Лыжный спорт : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с. : ил. – Библиогр.: с. 316.
3. Березин, Г. В. Лыжный спорт : учебник для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Г. В. Березин, И. М. Бутин. – Москва : Просвещение, 1973. – 272 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: «АСАОЕМА», 2000 г.
5. Богданов, Г. П. Лыжный спорт в школе : пособие для учителей. – Москва : Просвещение, 1975. – 192 с.
6. Евстратов В.Д, Сергеев Б.И. Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Жубер, Ж. Горные лыжи : Техника и мастерство : пер. с фр. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 319 с.
8. Жубер Ж. Все о лыжах. – М.; Физкультура и спорт, 1983.
9. Масленников, И. Б. Лыжный спорт / В. Е. Капланский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
10. Преображенский, В. С. Все о лыжах и лыжне / В. С. Преображенский. – Москва : Молодая гвардия, 1985. – 127 с.
11. Лыжный спорт. Учебник для пед. факультетов и ИФК. – М.; Физкультура и спорт, 1989.
12. Корбейников, Н. К. Физическое воспитание : учеб. пособие для средних спец. учеб. заведений / Н. К. Корбейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1989. – 384 с.
13. Прокопенко, А. Г. Лыжный спорт в школе / А. Г. Прокопенко. – Минск : Полымя, 1989. - 80 с.
14. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов / И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – Москва : Высшая школа, 1979. – 151 с.
15. Триченков, В. А. Техника лыжных ходов. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам : методические рекомендации / О. В. Могильникова ; М-во образования РБ, УО «Могилевский гос. ун-т им. А. А. Кулешова». – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. – 42 с.

Учебное издание

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Методические рекомендации

Составители:

АЛЕКСАНДРОВИЧ Ирина Леонидовна

МИХАЛЕНОК Елена Владимировна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать .2017. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,70. Тираж 100 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.